
السلسلة التعليمية
الخوارزمي
المهارات المهنية
إعداد : بلال نصر
٠١٠٦٥٧٦٠٤٨٣
4
الصف الرابع
الفصل الدراسي الثاني

المحور الثالث



الصحة والسلامة الغذائية





المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية
الموضوع الأول : وجبات غذائية متوازنة

ما أنواع الطعام التي تساعدنا على البقاء في صحة جيدة؟

تحقيق التوازن في طعامك اليومي

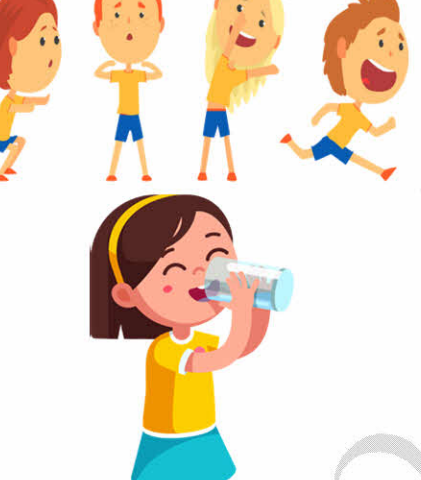
يحب علاء أن يتناول وجبة غذائية متوازنة وشهية، لذلك فقد قام اليوم بإعداد الكشري مع السلطة وهي وجبة لذية ومتوازنة.

طبق الكشري :

يتألف من العدس والحمص والبصل والطماطم والأرز والمكرونة .

عندما نتناول وجبة طعام يجب أن تكون وجبة متوازنة.

- يجب ان تتضمن مجموعة من أصناف الطعام وبكميات معينة.
- ينطبق ذلك على الوجبات الثلاثة الرئيسية والخفيفة عندما تشعر بالجوع.
- الحضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (القمح) والبرغل والارز البني والحمص هي جزء مهمة من النظام الغذائي.
- اذا تناولت الدجاج مع المحاشي ستجد الحبوب داخل الخضروات .



- احرص دائما على تناول نظام غذائي متنوع ومتوازن إلى جانب ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعة على الأقل.
- احرص على شرب الماء النظيف، ينصح الخبراء بتناول ٨ أكواب ماء على الأقل يومياً.

نصائح تذكرها:

١- تناول كميات من الخضروات والفاكهة.
٢- اختر الحبوب الكاملة قدر المستطاع.
٣- تناول لحوم الخالية من الدهون.
٤- احتر الأطعمة غير المقلية بالزيت.
٥- لا تضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح.
٦- . تناول كميات أقل من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكاكر.
٧- اشرب الماء النظيف.
٨- مارس الرياضة البدنية يوميا.

أسئلة الموضوع الأول

١) ماذا تعني بتناول وجبة غذائية متوازنة؟ ،
٢) لم قد تحتاج إلى كميات إضافية من الماء إذا كان الطقس حارا أو إذا كنت تمارس نشاطا بدنيا؟ ،
٣) لماذا كان مهما أن تعطي الأولوية لصحتك؟

المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية

الموضوع الثاني : العناصر الغذائية

ما أنواع الطعام التي تزودك بالطاقة ؟

فريدة سباحة ماهر ولذلك تحتاج الى تناول وجبات صحية متوازنة الى جانب التمرينات،لذا فهي بحاجة الى الحصول على أنواع العناصر الغذائية ومنها :-

أنواع العناصر الغذائية



١) الكربوهيدرات

تشمل النشويات والسكريات،

نجد النشويات في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز،

أما السكر، فيتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل

ويقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلكوز، والذي يزودنا بالطاقة التي تحتاج إليها



٢) البروتينات

تحتاج أجسامنا إلى البروتينات لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها،

ومن الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات، اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات.



٣) الألياف

مهمة لعملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر.

وتوجد في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه.

٤) الفيتامينات

يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض،

ومنها فيتامين A الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك.

أما فيتامين C فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.



٥) الأملاح المعدنية

ومنها الكالسيوم والحديد.

نحتاج إلى الكالسيوم المحافظة على صحة العظام والأسنان،

ونجده في اللبن والخضروات الخضراء،

يعتبر الحديد عنصرا مهما للدم،

ونجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات.

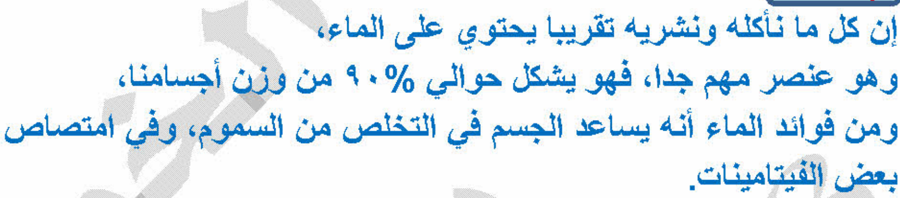


٦) الدهون

من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات.
ويحتوي كل من المكسرات والبذور والزيتون والسمك والأفوكادو والفاصولياء على دهون صحية.
ويمكننا أيضا الحصول على كميات قليلة من الدهون الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان.



٧) الماء



إن كل ما نأكله ونشربه تقريبا يحتوي على الماء،
وهو عنصر مهم جدا، فهو يشكل حوالي ٩٠% من وزن أجسامنا،
ومن فوائد الماء أنه يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات.

أسئلة الموضوع الثاني

١) ما هي العناصر الغذائية المتوفرة في كل من أصناف الطعام التالية:
(قطعة سمك، طبق من الفول بالزيت والليمون مع خبز، ملوخية، حبة برتقال، قطعة من الجبن)
٢) ما أهمية أن تحصل على كل أنواع العناصر الغذائية من النظام الغذائي الذي تتبعه؟
٣) ما الأطباق التي تحبها؟ وما العناصر الغذائية التي تتضمنها؟



المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية

الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي



ماذا علينا أن نأكل ؟ وكم هي الكمية؟

تعرف ريم أنواع العناصر الغذائية، وتعلم أنها تساعد جسمها على الاستمرار في النمو.

الطعام الجيد

هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن، ومنها :
الخضروات داكنة اللون - الحبوب الكاملة – الفاكهة – البقوليات – المكسرات – منتجات الالبان – اللحوم الخالية من الدهون – الأسماك – البيض.



خلي بالك الوجبات السريعة هي وجبات غير صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر .



لذلك يحتاج الأطفال الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات مثل الكشري والقليل من الأطعمة الغنية بالسكر.

تحاول اسرة ريم أن تختار وجبات صحية للغذاء ، للحصول من خلالها على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، فوجبة الغذاء المفضلة لديهم هي الملوخية،



بعض الوجبات الصحية



الكشري : وهو من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل

١) الحبوب الكاملة (الأرز والمكرونة)
٢) البروتينات (البقوليات)
٣) الخضروات (الطماطم والبصل)

الملوخية : طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.

المحاشي : طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات واللحم المفروم .

البليلة : طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر.

أسئلة الموضوع الثالث

١) في رأيك، إلى أي حد نظامك الغذائي صحي؟ وكيف يمكنك تحسينه؟
٢) أي من الطبقين التاليين على أكثر بالعناصر الغذائية: طبق الملوخية مع الأرز البني أم طريق المكرونة البيضاء مع الجبنة ؟ ولماذا؟
٣) هل تعتقد أنه من المهم أن تعرف العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة التي تتناولها؟ ولماذا؟



المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية

الموضوع الرابع : الطعام غير الصحي

إذا كنت تملك مبلغا من المال، لتنفقه في شراء بعض الأطعمة التي تفضل شراءها؟ ولماذا؟

المشكلة مع الوجبات السريعة



يتناول **يوسف** الوجبات السريعة بين الوجبات في بعض الأحيان،

ويشعر بعدم الارتياح.



أمثلة للوجبات السريعة (الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى)





أما أخته ريم فتفضل الوجبات الخفيفة مثل الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين، أو الذرة المشوية الغنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.



- الوجبات السريعة مغرية،
- يمكن الحصول عليها بسهولة. عادة ما يكون مذاقها لذيذ، ولكنها ليست صحية.
- نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها منخفضة.
- تحتوي على كميات كبيرة من الدهون، وهي مضرة عند تناول كمية كبيرة
- تحتوي على كميات كبيرة من الملح، تحتاج إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب الا نفرط في تناوله.
- لا تحتوي على الحبوب الكاملة أو الألياف.
- تحتوي على كمية كبيرة من السكر. والكثير من السكر مضر لنا

فمن منهما اتخذ الخيارات الأفضل، يوسف أم ريم؟ وكيف يمكن اتخاذ الخيارات الأفضل بالنسبة إلى الطعام؟

إعداد وجبة خفيفة لمواجهة الوجبات السريعة وتكون صحية أكثر؟





١) البطاطس المشوية بدلا من البطاطس الملقية.

٢) عصير الفاكهة أو الماء بدلا من المشروبات الغازية، فالعصير الطبيعي يحتوي على قليل من السكر.

٣) وكما يمكن تناول البليلة أو حمص الشام .



أسئلة الموضوع الرابع

١) ما الذي يجعل الوجبات السريعة أقل صحة من الوجبات الأخرى؟

٢) ما الوجبات الخفيفة الصحية التي يمكن أن تجدها في المدرسة؟

٣) في رأيك، هل الطعام المعد في المنزل صحي أكثر من الطعام التي تشتري من المطاعم والباعة؟ وهل طعمة ألذ؟ ولماذا؟



المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية

الموضوع الخامس : المحافظة على سلامة الطعام

لماذا يجب أن نحافظ على نظافة المطبخ؟

الطعام الأمن للاكل :

- تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة،
- وحتى إن لم تبد لنا فاسدة،
- فقد يكون من الخطير تناولها.
- تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.
- تتغذى هذه الكائنات على السكريات والعناصر الغذائية الأخرى،
- وتنمو في ظروف بيئية دافئة او رطبة.
- يجب إبقاء الأطعمة باردة.
- ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارا ولمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة) يفسدها، وقد تمرض إذا تناولتها.
- والفواكه والخضروات خارج الثلاجة قد تبدأ بالتخمر بعد فترة من الوقت وتظهر بقع وتحمض،
- وتجذب الذباب والحشرات الأخرى.
- وداخل الثلاجة، معظم الطعام قد يبدأ بالتعفن إذا ترك لفترة طويلة.









إرشادات للمحافظة على سلامة الطعام :

١) استخدم المكونات الطازجة فقط.
٢) اللحوم ومنتجات الألبان تبقى في الثلاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.
٣) غسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها.
٤) استخدم لوح تقطيع وسكينا نظيفين، واغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل البكتيريا .
٥) اغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدا،
٦) ارتد القفازات (وقم بغسلها أيضا).
٧) إذا كان شعرك طويلا، فاربطه إلى الخلف أو قم بتغطيته.
٨) امسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده.
٩) ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة، ولا تتركه على البوتاجاز أو المنضدة.





أسئلة الموضوع الخامس

١) لماذا يجب المحافظة على نظافة يديك وأسطح المطبخ؟
٢) في رأيك، لماذا بعض أصناف الطعام، مثل الدقيق أو الأرز، لا تبرد في الثلاجة؟
٣) بعض الأشخاص يتركون الطعام خارج الثلاجة لساعات عدة بعد طهيه. الآن، بعد أن تعلمت عن السلامة الغذائية، ماذا تقول لهم؟

المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية

الموضوع السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

الشراب الطبيعي :

مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي،

له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

الشراب الصناعي :

يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية،

يزودك بالطاقة بسبب الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جدا .

يحتوي الشراب الصناعي على نسبة على من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي،

يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يخلط مع الماء.

الشراب الصناعي والطبيعي الجاهز يتم خلطه في معامل المصانع خلط الشراب وتعبئته في زجاجات لبيعه في المتاجر،

الشرابين الطبيعي والصناعي آمنان للشرب. ولكن الشراب الطبيعي صحي أكثر؟

طريقة إعداد الشراب وحفظه

١) تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة مما يساعد في القضاء على البكتيريا.
٢) إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.
٣) أصبحت الآن زجاجات الشراب تدوم الوقت أطول من دون أن تفسد.

المشكلات التي تظهر أثناء صناعة الشراب،

١) لون الشراب داكناً جداً بسبب أن السكر المستخدم في صناعته غير نظيف، والحل استخدام السكر النظيف والصافي.
٢) ظهور طبقتان منفصلتان، طبقة صافية وطبقة عكرة، بسبب أن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح. والحل إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخنا ليسهل خلطه.

أسئلة الموضوع السادس

١) أذكر الطرق التي يتشابه فيها كل من شراب العصير الطبيعي والصناعي.
٢) ما نوع الشراب الذي قد يكون أكثر صحة، الشراب الطبيعي أو الصناعي؟ برر إجابتك . ،
٣) إذا كنت تقوم بصنع شراب طبيعي في المنزل، فهل ستحتاج إلى استخدام طرق حفظ الشراب نفسها كما في المعمل؟ ولماذا؟



المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية

الموضوع السابع : السلامة في المطبخ

ما هي بعض المخاطر التي قد تواجهها أثناء إعدادات الطعام في منزلك في المسخ كيفية الحفاظ على سلامتك؟

كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ

١- اشعال عود الكبريت بعيد عند إشعال البوتاجاز،
٢- توجه مقابض الأواني بعيدا عن طرف البوتاجاز،
٣- عند استخدام السكين لتقطيع الطعام تكون بعيدا عن يديك ،
٤- لا تقطع الطعام أبدا مباشرة فوق حوض المطبخ.

إرشادات هامة عند تسوق أدوات ومعدات المطبخ الجديدة من المتاجر :

١) **المقلاة المصنوعة من الألومنيوم**، ومطلية بألوان من الخارج وثمنها زهيد، قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض إلى درجات حرارة عالية، وتنبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام.

٢) **الأواني ذات الطلاء غير اللاصق**، تسخن الطعام ولايلتصق بها، ولا يحترق بسرعة فيها ويسهل تنظيفها، إلا أنها، بسبب الطلاء غير اللاصق، فقد تكون سامة عند خدش الطلاء.

٣) الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الإستنلس) تكون افضل لأنها صلبة ومتينة وتدوم لفترة طويلة جدا، وتكون خفيف الوزن والفلاذ لا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية، مثل الليمون ولاتتسرب أي مواد كيميائية إلى الطعام وتفسده بإعطائه طعما معدنيا.

٤) تجنب الأدوات البلاستيكية لأنها يمكن أن تذوب إذا ما تركت في إناء ساخن، وتضر بالبيئة.

٥) يفضل شراء الملاعق تقديم الطعام مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح،

٦) يفضل شراء الملاعق المسطحة المصنوعة من السيليكون، لأن السيليكون مرن وغير لاصق، فلا يخدش الأواني.

أسئلة الموضوع السابع

١) ما المعدات والأدوات الأخرى التي تستخدمها في المطبخ؟ وما الأخطار المحتملة التي قد تنشأ من استخدامها؟ وكيف يمكنك المحافظة على سلامتك عند استخدامها؟
٢) كيف يمكنك مساعدة أسرتك في المحافظة على السلامة والصحة وتجنب الحوادث والإصابات في المطبخ؟

المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية

الموضوع الثامن : إعداد الطعام والشراب الصحي

حدث بعض الأطعمة غير الصحية. لماذا تعتبر هذه الأطعمة غير صحية؟

كيفية إعداد طعام صحي وشهي ؟ اتبع الخطوات التالية لإعداد طعام صحي..

أولاً: النظافة الصحية :

١) اغسل يديك وامسح أسطح المطبخ قبل أن تبدأ بالطهي.
٢) إغسل الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل مستخدما المياه النظيفة الجارية.
٣) وضعها في أوعية منفصلة .

ثانياً: الإعداد :

١) تحقق من وصفة ما تريد إعداده لتتأكد من أن كل المكونات وكميتها موجودة،
٢) استخدم أدوات نظيفة لاعداد وتقطيع الطعام .

ثالثاً: طرق الطهي :

١) تجنب قدر الإمكان قلي الطعام بالزيت لأنه يجعل الطعام دهنيا وغير صحي.
٢) يعد كل من عملية الخبز أو الشوي أو اللحمير في الفرن طرقا رائعة لطهي اللحوم،
٣) يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيدا.
٤) الدرجة الأمنة والجيدة لطهي الطعام هي ٧٣ درجة مئوية وتحدد باستخدام ميزان الحرارة.
٥) لا تفرط في طهي الخضروات لكي لا تقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها.
٦) قم بسلقها أو تقليبها في مقلاة أو شويها لبضع دقائق فقط.



رابعاً: طريقة التقديم :

١) ضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم.
٢) أضف الزينة إلى الطبق، مثل شرائح من الليمون أو الفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق،
٣) تأكد من أن نكهة هذه الزينة تمنح أيضا طعما لذيذا لهذا الطبق.

أسئلة الموضوع الثامن

١) ما المعلومات التي يجب أن تعرفها عن الوصفة الجيدة؟ فكر في خمس معلومات على الأقل يجب على الشخص الذي يقوم بإعداد طبق غذائي أن يعرفها
٢) طلب منك إعداد طبق غذائي من مكونات لم تستخدمها في الطهي من قبل. ما الخطوات التي ستقوم بها ؟ أين يمكنك العثور على المعلومات الصحيحة عن كيفية إعداد الطعام وطهيه؟
٣) هل تساعد في إعداد أي وجبة من الوجبات لأسرتك في المنزل؟ ما الذي يجعل الطعام شهيا بالنسبة إليك؟

المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية
الموضوع التاسع : الإسعاف الأولية

ماهي حقيبة الإسعافات الأولية؟ وما العناصر التي تتوفر فيها عادة؟ هل سبق لأي شخص أستخدام حقيبة الإسعافات الأولية لمساعدتك في موقف ما إذا كان الأمر كذلك، فما الذي قام به؟

استخدام الإسعافات الأولية:

ينظم **الهلال الأحمر** ورش عمل لتعليم كيفية القيام بالاسعافات الأولية ومكونات حقيبة الإسعافات الأولية وكيفية تساعدنا هذه الادوات.



مكونات حقيبة الإسعافات الأولية





١) **كريم لعلاج اللدغات:** يوضع على لدغات الحشرات لمعالجتها.

٢) **المقص:** لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح.

٣) **شاش معقم:** لمعالجة الجروح المفتوحة.

٤) **الرباط الطبي (المادة الضاغطة):** لف الالتواءات وتثبيتها مثل حمالة الذراع.

٥) **كريم مطهر:** لتطهير الحروق والجروح والخدوش.



٦) **الكمادات الباردة أو الساخنة:** لتخفيف الألام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات.

٧) **الضمادات اللاصقة :** لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة،

٨) **شريط لاصق جراحي :** لتثبيت الرباط على الجرح.

بعض الحالات الطارئة، وما يجب القيام به :-



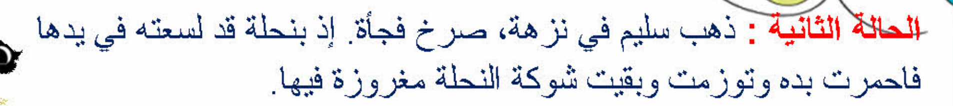
الحالة الأولى: وقفت دارين على كرسي لتعيد كتابا ثقيلا إلى رف عال في المكتبة، ففقدت توازنها وسقطت عن الكرسي أرضا ووقع الكتاب على يدها. فشعرت بألم في يدها وأصيبت بجرح ينزف في رأسها.

الأدوات المستخدمة من حقيبة الإسعاف الاولية:

- الشاش العقم، - والمقص، - والشريط اللاصق الجراحي،
- والكريم الطهر، - والرباط الطني، - والكمادة الباردة .

الخطوات :

١) قص الشاش ليصبح بالحجم المناسب
٢) وضعه على الجرح الذي في الرأس لوقف النزيف.
٣) استخدم الشريط اللاصق لتثبت الشاش في مكانه.
٤) عندما يتوقف النزيف، ادهن الكريم المطهر لمنع الالتهاب ،
٥) وضع كمادة باردة على اليد لتخفيف الألم والكدمات.



الحالة الثانية : ذهب سليم في نزهة، صرخ فجأة. إذ بنحلة قد لسعته في يدها فاحمرت يده وتوزمت وبقيت شوكة النحلة مغروزة فيها.

الأدوات المستخدمة من حقيبة الإسعاف الاولية:

- الشاش المعقم، - والشريط اللاصق الجراحي،
- والكريم العلاج لسعة النحلة - والملقط الطبي، - والمقص .

الخطوات :

١) استخدم الملقط الطبي لإزالة شوكة النحلة بعناية،
٢) وقم بوضع القليل من كريم علاج اللدغات مكان الإصابة،
٣) ثم قص شاشا على شكل مربع وضعه فوق اللسعة،
٤) وثبته باستخدام الشريط اللاصق الجراحي.

أسئلة الموضوع التاسع

١) ما الحالات أو المواقف التي قد يكون من غير الأمن لك أن تساعد خلالها شخصا مصابا؟ !
٢) هل تعتقد أنه كان من الممكن تفادي أي من الإصابات التي قرأت عنها في هذا الدرس؟ وكيف؟
٣) في رأيك، لماذا سمي ، الإسعافات الأولية، بهذا الاسم؟ ومن يجب أن يتعلم من خطوات وكيفية استخدام حقيبة الإسعافات الأولية؟

المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية
الموضوع العاشر : السلامة في المنزل

هل سبق لك أن رأيت، في حياتك الواقعية أو على شاشة التلفزيون، حالة طوارئ في المنزل متعلقة بالغاز أو الكهرباء؟ ما الذي حدث؟ وكيف تعامل المختصون مع الموقف؟ التمل كيف نحافظ على السلامة في المنزل؟

كيف نحافظ على السلامة في المنزل ؟

- قد يتسبب توصيل عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد حريق .
- ويتسبب في تصاعد الدخان واضرار في المنزل.
- وتخمد هذه الحرائق بواسطة فريق الإطفاء .

ما يجب القيام به في الحالات والمواقف الخطرة والمخاطر التالية :-

أولاً: تسرب الغاز الطبيعي:

١) إذا شممت رائحة غاز ذلك يشير إلى تسربه،
٢) أو مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله.

خطوات الحفاظ على السلامة :

١- غادر المنزل على الفور ولا تضئ أي مصباح كهربي.
٢- اتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩) فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه.
٣- لا تغد إلى المنزل إلا بعد أن تبلغك خدمة الطوارئ أن الوضع أصبح آمنا ويمكنك العودة.

ثانياً: انقطاع الكهرباء :

١) يمكن أن يدوم انقطاع التيار الكهربائي ساعات أو حتى أيام،
٢) قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة.

خطوات الحفاظ على السلامة :

١) لا تفتح الثلاجة لتحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها،
٢) وتناول الأطعمة الطازجة أولا.
٣) افصل الأجهزة الإلكترونية من القابس لتجنب تلفها بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة وبشدة.

ثالثاً: الحرائق في المنزل :

قد تندلع الحرائق في المنزل أثناء الطهي في المطبخ، لأن الدهون أو الزيوت قد تشتعل.

خطوات الحفاظ على السلامة ..

١) أطفئ كل مفاتيح البوتاجاز
٢) استخدم غطاء المقلاة لإخماد النار،أو قم بسكب بيكربونات الصوديوم عليها،
٣) لا تستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت
٤) تأكد دائما من توفر طفاية حريق سوائل معدة للاستخدام في المطبخ
٥) إتصل بخدمة الطوارئ (١٨٠) إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق.

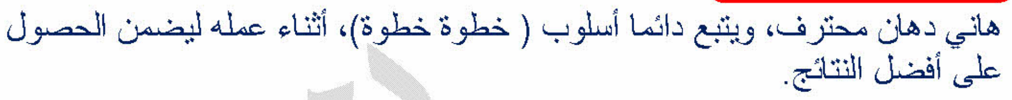
أسئلة الموضوع العاشر

١) ما في بعض الأسباب الشائعة لاندلاع الحرائق في المنزل؟
٢) في رأيك، لماذا يعتبر تشغيل الأضواء أو الأجهزة الإلكترونية أمرا خطيرا عند استنشاقك رائحة نسب غاز؟
٣) أى من خطوات الحفاظ على السلامة التي تم ذكرها كنت على دراية بها؟ واي منها أدهشك أكثر؟





المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية
الموضوع الحادي عشر : السلامة في الطلاء



فكر في غرفة في منزلك، قد تحتاج إلى طبقة جديدة من الطلاء. ما اللون الذي قد تختاره لطلائها ولماذا؟ ما المواد التي قد تحتاج إليها؟

طريقة (خطوة خطوة):

هاني دهان محترف، ويتبع دائما أسلوب (خطوة خطوة)، أثناء عمله ليضمن الحصول على أفضل النتائج.

- يضع مخططا ليفهم ويحدد كيف يريد الطلاء أن يبدو، وأن اللون يحدث فرقا في شكل الغرفة.
- يفكر في المعدات التي يحتاج إليها، واحتياطات السلامة الواجب اتخاذها.

خطوات طلاء غرفة بأمان وسلامة:

١) حدد الأدوات والمواد التي تحتاج إليها :

- أحضر كل الأدوات والمواد التي تحتاج إليها ومنها (السلم، طلاء الجدران الداخلية، فرش طلاء ، بكرة دهان.)

٢) حافظ على سلامتك عند استخدام السلم:

- تأكد من أن السلم في حالة جيدة،
- كل درجاته ودعاماته مثبتة جيدا.
- ضع ساقي السلم على سطح مستو لمنع سقوطه.

٣) احم نفسك:

- أثناء طلاء الجدران الداخلية،
- اترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوئة. إحم عينيك وأنفك ويديك خلال الطلاء، بارتداء قفازات العمل أو مطاطية وقناع الغبار ونظارات الأمان.

٤) خطر اندلاع حريق :

- قم بتخزين الطلاء بعيدا عن مصادر الحرارة .
- يفضل في مكان بارد وجاف بعيدا عن الأطفال والحيوانات الأليفة .
- وتأكد من أن أوعية الطلاء مغلقة بإحكام.

لا تنطبق خطوات السلامة هذه فقط على النقاش المحترف،
فيمكن لأي شخص يريد القيام بمشروع طلاء اصغر بنفسه،
أن يتبعها ويحول أى غرفة، بسلامة ونجاح، إلى مساحة جديدة وفريدة من نوعها!

أسئلة الموضوع الحادي عشر

١) أذكر بعض الأماكن في منزلك التي تستطيع تخزين مواد الطلاء فيها بشكل آمن وسليم؟
٢) اذا قمت باختيار هذه الأماكن؟ هل من المهم الاهتمام بالتفاصيل أثناء القيام بأعمال طلاء في المنزل؟ ولماذا؟
٣) عندما تقوم بأعمال طلا، في المنزل، ما المهام التي تحتاج خلالها إلى مساعدة شخص بالغ واى مهام يمكن أن كون من مسئولية أحد الأطفال؟

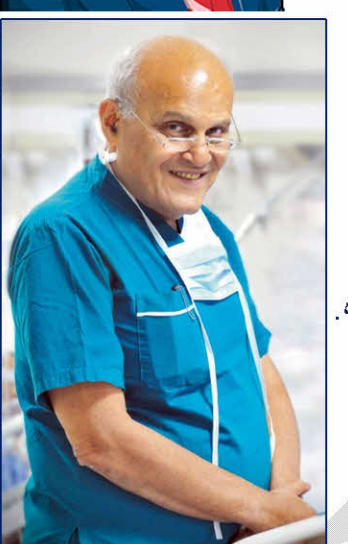


المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية
شخصيات مصرية مؤثرة: السير مجدي يعقوب

ماهي المهارات والاهتمامات التي تعتقد أن على العاملين في المجال الطبي امتلاكها؟

السير مجدي حبيب يعقوب

أستاذ في طب القلب يحظى بالشهرة والتقدير على المستوى العالمي وله مسيرة مهنية ناجحة ومحب جدا لوطنه مصر.

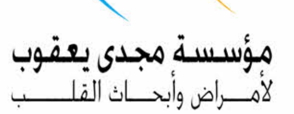


طب القلب: فرع من فروع الطب يعنى بدراسة صحة القلب .

- ولد في محافظة الشرقية في مصر،
- سكن وعمل في جميع أنحاء العالم، ومنها المملكة المتحدة، وأمريكا، ونيجيريا، وإثيوبيا، وجامايكا بالاضافة إلى مصر.
- كان والده جراحا يعمل في مجال الصحة العامة،
- حصل على منحة دراسية لدراسة الطب في جامعة القاهرة في الخامسة عشر من عمره.
- شارك في العديد من الإجراءات الطبية المشوقة.
- اسس اكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم،
- تم في إطاره إجراء أكثر من ٢٥٠٠ عملية جراحية!

أول جراحة قلب مفتوح في نيجيريا :

- في عام ١٩٧٤، أثناء اعمله كأستاذ في جامعة نيجيريا، شارك في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في نيجيريا.
- مؤسس ورئيس جمعية سلسلة الأمل الخيرية، تعني بعلاج الأطفال الذين يعانون من أمراض القلب في البلدان التي دمرتها الحروب والبلدان النامية .



مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب (MYF)

- في ٢٠٠٨، أنشأها مع زملائه.
- تدير المؤسسة مشروعا طموحا في مركز أسوان للقلب لتعزيز عافية الشعب المصري،
- يتم تمويل المشروع بالكامل من خلال التبرعات،
- يقدم خدمات طبية حديثة ومجانية لأفراد المجتمع المصري وخاصة الفقيرة والمحرومة،



مركز مجدي يعقوب العالمي للقلب، في القاهرة

- تعمل المؤسسة حاليا على بناء "مركز مجدي يعقوب العالمي للقلب، في القاهرة "،
- سيقدم علاجا مجانا وعالي الجودة للأطفال والشباب والبالغين الذين يعانون من أمراض القلب،
- وتدريبات مكثفا للأطباء والممرضات، والعلماء المصريين، وأبحاث رائدة في مجال أمراض القلب.

أسئلة الموضوع

١) ما أهمية رعاية الناس في المجتمعات والبلدان المحرومة أو المهمشة؟ .
٢) كيف يستطيع العلماء مشاركة معارفهم وأبحاثهم مع غيرهم من اختصاصيين حول العالم؟



المحور الثالث : الصحة والسلامة الغذائية
المستكشف النشط

ما نوع النشاط البدني الذي تحب ممارسته؟ كم مرة تقريبا تشارك في مثل هذا النشاط ؟ إذا كان بوسعك ممارسة أي رياضة أو نشاط بدني، فماذا تختار؟



وصفية نزرين :

- متسلقة جبال، ناشطة،
- مستكشفة نشطة لدي ناشيونال جيوجرافيك.
- هي أول شخص بنغلاديشي يتسلق القمم السبع،
- أي أعلى قمم جبال في القارات السبع.



- تعتني بعقلها وجسدها بتناول التغذية الصحيحة لكي تنجح في حياتها ومغامرتها .

- تتبع نظاما غذائيا نباتا صحيا .

- يتضمن الأطعمة التي تزودها بالبروتينات، مثل العدس والمكسرات والفاصولياء لبناء عضلات قوية،

يجب ان تكون قوية جدا لتتمكن من :-

١) حمل كل معداتها لتسلق الجبال .
٢) المحافظة على طاقتها وقدرتها على التحمل خلال الرحلات الطويلة،

- تتناول أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الكربوهيدرات، مثل الأرز والفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة
- يجب أن يكون عقلها قويا ومرنا لتكون قادرة على اتخاذ القرارات الصائبة بسرعة.
- تمارس التأمل واليقظة الذهنية بانتظام لتصفية عقلها،
- تؤمن بأنها تستطيع فعل شيء وتسلق الجبال وهو نشاط خطير،
- تنظم وتخطط وتحضر لرحلاتها،
- تتحقق من كل معداتها .
- ترسم المسار الذي ستسلكه وتحضير فريقها وتدريبه.
- تعتقد بأننا كلا نحتاج إلى تسلق جبالنا الخاصة، سواء أكانت عقلية أم جسدية.

أسئلة الموضوع

١) اختر نشاطا تعتبره تحديا جسديا بالنسبة إليك. ما أنواع الأطعمة التي قد تساعدك على أن تصبح أقوى جسديا؟
٢) ما التخطيطات والتنظيمات التي يجب أن تقوم بها لتواجه هذا التحدي؟

المحور الرابع



الرؤية الفنية للعالم



المحور الرابع : الصحة والسلامة الغذائية
الموضوع الأول : تصميم الحدائق وأنواع النباتات

ما الأنشطة التي تستمتع بالقيام بها في الحديقة؟

مساحات خضراء لنا جميعا:

- حديقة أنطونيادس :



هي أقدم حديقة عامة في مدينة الإسكندرية، مكان رائع للاستمتاع بهذه المساحات الخضراء الواسعة، ويمكن استكشاف عناصر هذه الحديقة أثناء التمتع بجمالها.

المتنزهات والحدائق العامة :



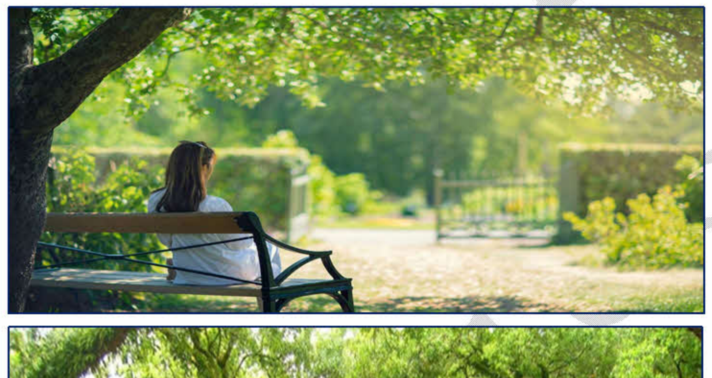
- تتيح مجالا المرح والتعلم،
- مكان للاستمتاع والتعلم وتأمل الطبيعة،
- تختلف الحدائق بعضها عن بعض،

تحتوي الحدائق على :



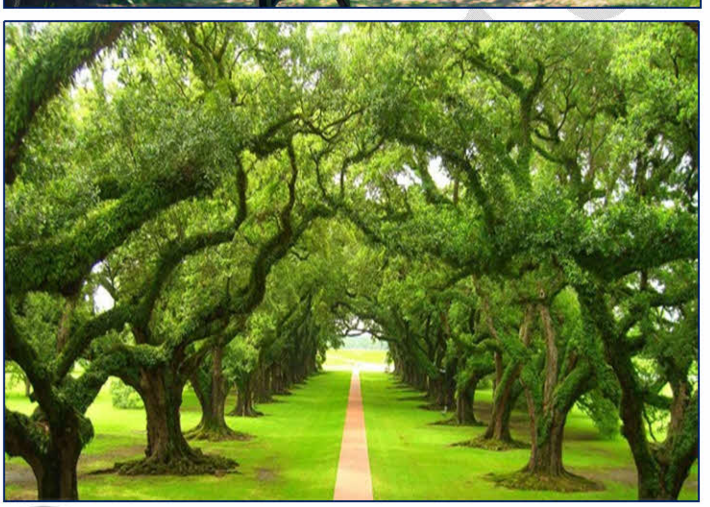
- نباتات بأنواع مختلفة.
- الأرصفة والممرات والبرجولات (التعريشات الخشبية)
- معدات ألعاب الصغار،
- مساحات مائية مثل البرك.

الحدائق مفيدة للبيئة :



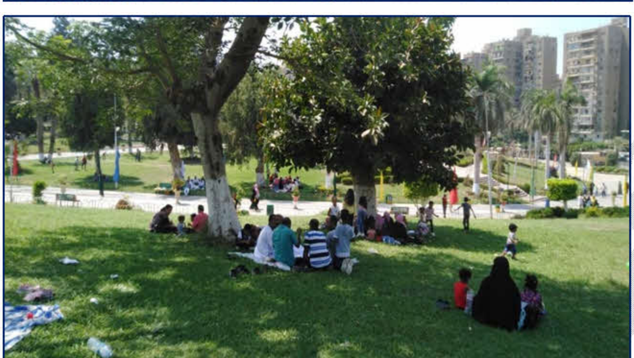
- النباتات تساعد على تقليل تلوث الهواء؛
- تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون من الهواء الجوي وتطلق غاز الأكسجين،

تصميم الحدائق :



- تصمم بشكل منظم جدا ومبالغ فيه ، بشكل يحاكي البيئات الطبيعية،
- يفكر المصممون في الحجم الذي ستصل إليه النباتات بعد نموها،
- هل هي معمرة (مزهرة) ام حولية.
- نباتات لديها أوراق الوانها زاهية أو باهتة،
- شكل الأوراق طويلا أو مستديرا أو شائكاً.





عند تصميم الحدائق يأخذ في الاعتبار :

- الأشخاص الذين سيستفيدون من الحديقة. ماذا سيفعلون هناك؟
- ما الذي قد يحتاجون إليه للاستمتاع بها؟

يستمتع زائرين الحدائق بوجود :

- وجود الظل للاسترخاء والتحاور.
- مساحات مشمسة مفتوحة حيث يستطيع الاطفال الركض واللعب،
- مقاعد للجلوس عليها لقراءة الكتب أو بالقرب من نافورة الماء للاستمتاع بالصوت الهادئ،

يتم تصميم الحدائق الكبيرة لتحتوي على مساحات مختلفة تتميز كل منها بنشاطات مختلفة. إذا افكرت في تصميم حديقة ما، فما العناصر التي ستقوم بإدخالها إليها لتحقيق الاستفادة القصوى منها؟

أسئلة الموضوع الأول

١) اجمع، من المجلات أو من موقع بنك المعرفة المصري، صورا للحدائق التي تحبها، ما العناصر التي تعجبك فيها؟ وما الأمور التي قد تغيرها فيها؟ ولماذا؟
٢) فكر بانشاء حديقة في مدرستك، ما الذي ستفعله فيها أنت وزملاؤك في الفصل؟
٣) ما الأمور الأخرى التي تحتاج إلى التفكير فيها عند التخطيط لحديقة ما ؟



المحور الرابع : الصحة والسلامة الغذائية
الموضوع الثاني : العناية بالأقمشة والملابس

ما قطعة الثياب المفضلة لديك؟ ولماذا تحبها؟

اهتم بملابسك وبكوكب الأرض :

تشكل الثياب جزءا من شخصيتك وتظهر الكثير عنك،

طرق العناية بملابسك توفر مالك. لماذا؟

- لأنها تساعد في الحفاظ على ملابسك بحالة جيدة لفترة اطول
- ستجعلك تشعر براحة عند ارتدائها،
- مفيد للبيئة لأن شراء كمية أقل من الثياب يعنى استخدام عدد أقل من الموارد.

ماذا الذي تعنية العبارات التالية :

أولاً: غسل الملابس :

١) افرز ملابسك بحسب لونها (البيضاء، ألوان فاتحة، الداكنة ، المتشابهة في درجة اللون)
٢) نوع قماشها (الثقيلة أو الخفيفة)
٣) مدى اتساخها.

تعليمات التنظيف ورموزه الغسيل على ملصقات الملابس :

١) يغسل في الغسالة بمياه باردة.
٣) يغسل باليد فقط.
٢) لايكوى.
٤) يكوى على درجة حرارة منخفضة.





ثانياً: معالجة البقع على الملابس: يجب معالجها فور حدوثها، وقبل أن يتم غسلها.

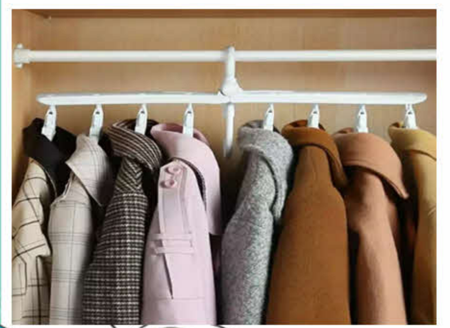
المحافظة على الملابس لمدة أطول ومراعاة البيئة:

١) استخدم المياه الباردة لغسل الملابس لأنه يستهلك طاقة أقل،
٢) تجنب استخدام آلة يوفر الطاقة،
٣) يفضل استخدام حبل الغسيل أو رف تجفيف الملابس بدلا من المجفف.



ثالثا: كي الملابس:

- تبدو الملابس المكوية أكثر أناقة،
- توخي الحذر وطلب مساعدة شخص بالغ عند كي الملابس



رابعا: تخزين الملابس :

- أخيرا، خزن الملابس بعناية،
- قم بتعليق قطع الثياب أو طيها وتخزينها بشكل مرتب.

مصادر بعد الأقمشة ومميزاتها :-

القماش	المصدر	
١. القطن منين، يمكن غسله	نبات القطن	
٢. الصوف دافئ ولا يتجعد بسهولة	حيوانات الأغنام	
٣. البوليستر لا يتجعد ويدوم لمدة طويلة	مواد البترولية	
٤. الحرير ناعم، التين، متين	دود القز	
٥. الكتان التهوية خفيف الوزن وجيد	نبات الكتان	

أسئلة الموضوع الثاني

١) كيف تعبر الملابس التي ترتديها عن شخصيتك؟
٢) لم من المهم جدا أن نعتني جيدا بملابسنا؟
٣) كيف يمكن أن تؤثر الطريقة التي تعتني بها بملابسك على البيئة؟



المحور الرابع : الصحة والسلامة الغذائية
الموضوع الثالث : تصميم علامة تجارية

أذكر اسما وشعارا لشركة أعجبك كلا منهما، لماذا تركنا الديك هذا الانطباع؟

أساسيات تصميم علامة تجارية

تصمم الحملة الترويجية لإقناع الناس بشراء المنتج بواسطة فريق التسويق لاي شركة.

- لماذا تعد العلامات التجارية مهمة؟

تعبر عن هوية هذه الشركة، وتشير إلى عملائها بطريقة واضحة ومشوقة عن طبيعة وأهمية عملها.



- الفرق بين العلامة التجارية والشعار :

- العلامة التجارية هي هوية الشركة، تخبرنا عما تقوم به الشركة
- الشعار فهو رمزيوضح للعملاء المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز.
- لذلك تختلف العلامة التجارية عن الشعار،





- ما الأسئلة التي علينا الإجابة عنها عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية؟

١) ما الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها؟
٢) ما القيم المهمة بالنسبة إلى الشركة؟
٣) لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجاريا مع شركة ما؟



- لماذا تعد الصور المناسبة مهمة ؟

تستخدم العلامات التجارية الناجحة كلا من الكلمات والرموز والصور والرسوم المناسبة حتى يمكن التعبير عنها بشكل فعال.

أسئلة الموضوع الثالث

١) فكر بعلامة تجارية تعرفها جيدا وارسم شعارها. كيف يرتبط هذا الشعار بقصة العلامة التجارية؟
٢) في عدد من العبارات، الشرح هذه العلامة التجارية: أكتب اسم الشركة وهويتها كما توضحها علامتها التجارية.
٣) اعرض العلامة التجارية على زميل لك، واستمع إليه يتحدث عن علامته التجارية، هل تتوافقان على أفكار بعضكما بعضا عن العلامة التجارية؟ تشاركا الأفكار البناءة، ثم ليقم كل منكما بمراجعة ووصف العلامة التجارية التي اختارها إذا لزم الأمر.



المحور الرابع : الصحة والسلامة الغذائية
الموضوع الرابع : مبادئ التصميم الجيد

فكر بمبنى جذاب أعجبك تصميمه. ما الذي يجعلك تشعر به؟ في رأيك، لماذا يشعرك هكذا؟

إبداعات التصميم :

التصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما، فإنه يجعل استخدام الأشياء سهلا .

امثلة على التصاميم (المبنى الذي تسكن فيه، الكرسي الذي تجلس عليه، القلم الموجود على طاولتك)

كيفية تصميم منتج ما لأي شركة:

- المصممين يفكرون أولا بالشكل الذي سيكون عليه هذا المنتج وبطريقة استخدامه

ينظر المصممون أيضا إلى السوق المستهدف،

وأي من هي الفئة من الناس التي سترغب في شرائه وكيف سيشترونه.



مبادىء التصميم الجيد؟

- التصميم الجيد هو الأيسر في الاستخدام. .
- ليس ضروريا أن يكون التصميم معقدا، فقد يصعب استخدامه.
- لذا يجب أن يوفر التصميم الحل المناسب للعمل المطلوب.
- على المصممين أن يفكروا بالطريقة نفسها التي يفكر بها المستخدمون.



مجموعة التركيز :

- هي المجموعة الناس التي يطلب منها تجربة المنتج .
- لانه من الضروري اختبار تصاميم المنتجات قبل عرضها في الأسواق.
- فإذا كانت لديهم مشكلة في استخدامه،
- فهذا يعني أنه يجب على المصممين أن يعملوا أكثر على تحسين تصميم هذا المنتج.

مبادىء الاستدامة

أي إمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي أو إعادة تدويره بعد استهلاكه،

لأنه ما من أحد يريد أن يكون لمنتج ما، تأثير سلبي على كوكب الأرض،

وعليه من الضروري أن يأخذ مصممو المنتجات في الاعتبار مبادىء الاستدامة،

هل ما زلت تعتقد أن الهاتف الذكي يبدو رائعا؟ قد يصبح الأمر أكثر روعة عندما تفكر بالجهد الذي بذل الابتكار التصميم .

أسئلة الموضوع الرابع

١) لماذا يعتبر التصميم مهما؟
٢) ما الذي قد يحدث إذا تم تصميم المنتج بشكل سيء؟
٣) ما بعض الأمور التي يجب أن يأخذها المصمم في الاعتبار عند التخطيط للتصميم ؟



المحور الرابع : الصحة والسلامة الغذائية
الموضوع الخامس : الإعلان عن منتجك



أخبرنا عن إعلان لفت انتباهك مؤخرا، هل تم بثه على شاشة التليفزيون أو عبر الراديو أو تم عرضه على لوحة إعلانية أو كإعلان عبر شبكة الإنترنت؟ في رأيك، لماذا كان مثيرا للاهتمام؟



الحملات الإعلانية

الإعلانات توفر معلومات مهمة عن المنتجات والخدمات، ومن دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوفرة لهم، وتعرض في أماكن عد ومنها التليفزيون .

يساعد الإعلان، بشكل عام، نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معينة،



الإعلان الفعال

يعكس بشكل مستمر وواضح العلامة التجارية للشركة،

يقوم بإعلام الناس وتثقيفهم وإقناعهم،

مساعدتهم على تذكر المنتج أو العمل التجاري،



الإعلان الجيد والناجح

يجذب الناس ويثير انتباههم. وللمحافظة على لفت انتباههم،

يجب أن يكون الإعلان قابلا للتصديق ومميزا وفريدا ولا ينسى.



التسويق الشفهي

هي من أفضل الإعلانات حيث لا يمكن شراؤها بالمال.

تعتمد على قيام العملاء المقتنعون وهم العملاء الذين جربوا المنتج واقتنعوا به بإخبار العملاء المحتملين عن مدى رضاهم عن عمل أو نشاط تجاري.

يعتبر ذا مصداقية ولا ينسي. فالمستمعون يهتمون بسماع كلام الناس الذين يعرفونهم ويثقون بهم.



يجب على الشركة القيام ببعض الأمور لضمان نجاح الحملة الإعلانية: .

١) ابتكار شعار:

- أكتب شعارا يلخص ما ترمز إليه علامتك التجارية.

يجب أن يقتصر هذا الشعار على بضع كلمات فقط. بعدها، اربط الإعلان به.



٢) القدرة على التنافس:

تأكد من أنك تعرف كل المستجدات عن منافسيك،

بهذه الطريقة، يمكنك إعداد إعلانات بارزة وجذابة.

٣) الصدق في الإعلان:

يجب أن تكون دائما صادقا وتعطي المعلومات الصحيحة،
لأن العملاء سيكتشفون لاحقا إذا ما وعدت بأشياء غير صحيحة،
إضافة إلى ذلك، إنه من غير القانوني إعطاء معلومات خاطئة في إعلان ما.

أسئلة الموضوع الخامس

١) ما الذي يجعل إعلانا ما فعالا؟
٢) لماذا يعتبر التسويق الشفهي أفضل من أنواع الإعلانات الأخرى؟
٣) كيف تتم عملية التسويق الشفهي؟

المحور الرابع : الصحة والسلامة الغذائية
شخصيات مصرية مؤثرة: حسن فتحي

في رأيك، ما المهارات والاهتمامات التي يجب أن يتمتع بها المهندس المعماري؟

السيد/ حسن فتحي :

مهندسا معماريا وأستاذا جامعا مصريا حاز على شهرة عالمية.

يشار إليه بلقب «مهندس الفقراء » ، ولد في الإسكندرية ،

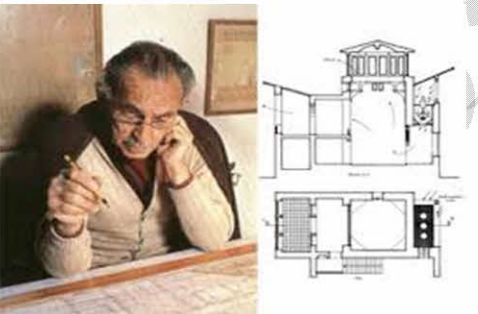
ودرس الهندسة المعمارية في جامعة القاهرة،

رفض تأثيرات العمارة الغربية وتأثر بالأنماط المحلية والتقاليد الريفية البسيطة.

رائد العمارة المستدامة، شجع على استخدام مواد البناء الطبيعة مثل مادة الطين كان يدرب السكان المحليين على صنع مواد البناء،

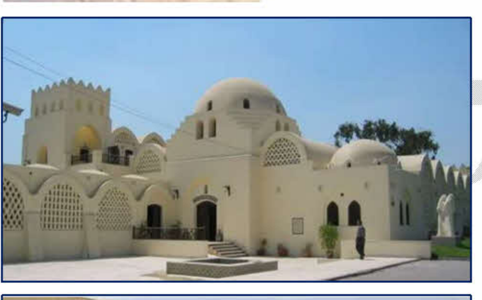
ويساعدهم على تشييد مبانيهم ومساكنهم الخاصة،

كان يؤمن بإشراك الفقراء وتمكينهم خلال كل مراحل عملية التصميم والبناء.



صمم السيد حسن فتحي أكثر من ١٧٠ مشروعا، تضمنت :

- مشروعاته عقارات سكنية .
- مباني مجتمعية وخدمية، كالمدارس والأسواق ودور العبادة.



قرية القرية الجديدة

- قرية في محافظة الأقصر شارك في تصميمها السيد حسن فتحي.
- شيدت خلال الفترة ما بين عامي١٩٤٦ و ١٩٥٢ .
- بفضل مشاركته أصبحت معترفا به دوليا.
- وكانت خطته تتمثل في توفير مساكن ملائمة من الناحية البيئية ومنخفضة التكلفة.
- صممت كل الغرف في مساكن القرية بحيث تتمتع بعزل جيد وتهوية جيدة،
- أسقف عالية وفناء مغلق وجدران مثقبة.
- يطلق على هذا الأسلوب في التصميم اسم العمارة الخضراء أو المستدامة،
- لكنه كان أسلوبا جديدا للغاية خلال فترة أربعينيات القرن العشرين.
- للأسف، أصبحت العديد من المباني الأصلية في قرية القرية الجديدة، في حالة سيئة الآن،
- لكن منذ عام ٢٠٠٩، شاركت منظمة اليونسكو في محاولة حماية هذا الجزء من التاريخ المعماري.



لقد ألهمت أساليب السيد فتحي المعمارية مهندسين معماريين ومخططين حول العالم، وذلك من خلال تشجيعه على استخدام المواد والخامات التقليدية مع المبادئ المعمارية الحديثة.

أسئلة الموضوع

١) ما أهمية المساعدة في تدريب أفراد من المجتمعات المحلية والتشجيع على تنمية المهارات؟
٢) كيف يمكن للمهندسين المعماريين والمخططين مراعاة البيئة المحلية عند تصميم مشروعات البناء ؟

المحور الرابع : الصحة والسلامة الغذائية
المستكشف النشط

ما النبات أو الزهرة أو الشجرة المفضلة لديك ؟ أكتب ثلاث حقائق مثيرة للاهتمام عنها.

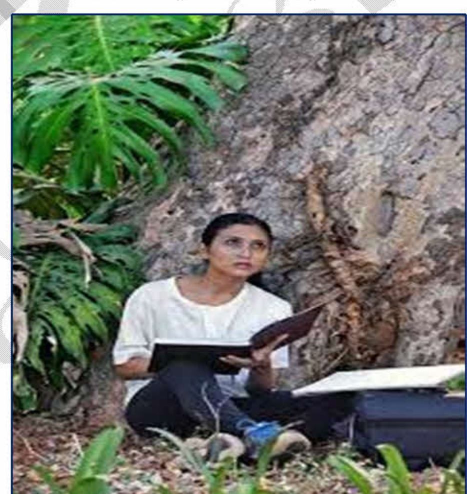
نيروبا راو

رسامة نباتية من الهند أمضت ، اثارت رؤية النباتات والحيوانات اثناء رحلات عائلتها وهي صغيرة اهتمامها بالحياة النبايية وحمايتها.

تريد المساعدة في حماية الحياة النباتية الفريدة في الهند،

وتعتقد أن مفتاح تحقيق ذلك يكمن في مساعدة الناس على أن يصبحوا أكثر تفاعلا مع الطبيعة التي تحيط بهم،

وتعتقد بأنه يجب على الأجيال الشابة أن تشعر بهذا الارتباط الخاص والمميز بالطبيعة كي يرغبوا في حمايتها.



توضح الأشخاص يجدون صعوبة في فهم النبات والأشجار بالرغم من أنها حجر الأساس للبيئة الطبيعية وتعتمد عليها الحيوانات والطيور.

يشمل مشروعها توثيق النباتات والأشجار من خلال رسمها، وتعمل مع خبراء في علم النبات كي تكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية،

وتركز على كل أجزاء النباتات أو الأشجار المهمة، والأوراق والأزهار والفاكهة والبذور،

أحيانا، يتعين عليها الجلوس عند قاعدة شجرة طويلة جدا لفترة طويلة لرسم تفاصيلها بدقة.

برزت لوحاتها في كتب عدة عن النباتات والحيوانات في الهند وعلى أغلفة الكثير من الروايات الشهيرة،







وتعمل حاليا على كتاب للأطفال ممتع وغني بالمعلومات يتناول النباتات الغريبة والرائعة في الهند، بما فيها النباتات السامة والنباتات آكلة اللحوم وحتى **نبات اليام** قدم الفيل الذي تفوح منه رائحة اللحوم المتعفنة.

أسئلة الموضوع

١) لماذا يجب أن تكون رسومات النباتات والأشجار والأزهار دقيقة علميا إضافة إلى كونها جميلة؟
٢) كيف يمكن أن تساعد الإعلانات التليفزيونية على تشجيع الناس في المحافظة على النباتات والأزهار والأشجار؟